

発行／京田辺市
生涯学習推進本部
編集／社会教育課
☎0774-64-1394

生涯学習に関する情報のうち、スポーツや学びに関する教室、イベントなどを偶数月にお知らせします。
それ以外の生涯学習情報は「広報ほっと京たなべ」本紙に掲載しています。



学びの教室

手芸（編み物）教室

日にち＝①10月2日(木) ②10月9日(木) ③11月6日(木)
④11月13日(木)(全4回)

時間＝午前9時30分～11時30分

場所＝中央公民館

対象＝市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容＝初心者を対象に、針のかけ方や持ち方、編み方など編み物の基本から学習し、マトリョーシカの小物入れを作ります。

定員＝12人。多数の場合は抽選

費用＝1,000円

申込方法＝最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり＝9月2日(火)(必着)

申込・問合せ先＝中央公民館



旬の野菜を使った家庭料理教室

日にち＝①10月18日(土) ②11月15日(土) ③12月20日(土)
④令和8年1月24日(土)(全4回)

時間＝午前10時～午後1時

場所＝中央公民館

対象＝市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容＝農家でもある講師より、旬の野菜を使った家庭料理の作り方を通して料理の基本的な知識を教わります。①タコライス、かぼちゃのスープ、デザート②たら甘酢あんかけ、具たくさんだいこんおろし、ニラと桜えびのスープ、マールカオ③えびクリームコロッケ(じゃがいも入り)、冬野菜のたっぷりサラダ、キャベツと鶏ササミのスープ、ラスク④飾り巻き寿司、花菜のおかか和え、小田巻蒸し、デザート

定員＝12人。多数の場合は抽選

費用＝5,000円

申込方法＝最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり＝9月2日(火)(必着)

申込・問合せ先＝中央公民館



子ども将棋教室

日にち＝10月4日～12月13日の毎週土曜日
(11月1日を除く)(全10回)

時間＝午後1時30分～3時30分

場所＝中央公民館

対象＝市内に在住・通学する小学校3年生から中学校3年生までの人

内容＝将棋の基礎を学びます。

定員＝16人。多数の場合は抽選

費用＝無料

申込方法＝最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり＝9月2日(火)(必着)

申込・問合せ先＝中央公民館



スポーツ教室

ジュニアヒップホップダンス

日にち＝①10月6日(月) ②10月13日(祝) ③10月20日(月)
④10月27日(月) ⑤11月3日(祝)(全5回)

時間＝午後6時～7時

場所＝田辺中央体育館第1会議室

対象＝小学生

内容＝ヒップホップダンスをベースに音楽に乗る楽しさや、リズムに合わせて体を動かす楽しさを一緒に感じて踊ります。

定員＝20人。多数の場合は抽選

費用＝3,000円

しめきり＝9月28日(日)

申込方法＝最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

申込・問合せ先＝田辺中央体育館



運動が好きになる!「体育教室」

日にち=①9月30日(火) ②10月7日(火) ③10月14日(火)
④10月21日(火) ⑤10月28日(火)(全5回)

時間=平成31年4月2日から令和3年4月1日生まれの人と小学1年生:午後4時15分~5時15分、小学2年~4年生:午後5時30分~6時40分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=平成31年4月2日から令和3年4月1日生まれの人と小学1~4年生

内容=「跳び箱・鉄棒」に加えて体幹トレーニングなど、様々な運動も取り入れて、動きの基礎を作ります。

定員=各20人。多数の場合は抽選
費用=各3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月22日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ジュニアソフトバレーボール教室

日にち=①9月30日(火) ②10月7日(火) ③10月14日(火)
④10月21日(火) ⑤10月28日(火)(全5回)

時間=午後5時50分~6時50分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=初心者及び初級者の小学生

内容=基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、柔らかいソフトバレーボールを使用して、パスやサーブを中心に実施し、最後は試合を行います。

定員=20人。多数の場合は抽選
費用=2,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月22日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ジュニアテニス教室

日にち=①9月5日(金) ②9月12日(金) ③9月19日(金)
④9月26日(金) ⑤10月3日(金)(全5回)
(予備日:10月10日(金)、10月17日(金)、10月24日(金))

時間=小学1~3年生:午後4時30分~5時30分、小学4年~6年生:午後5時35分~6時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=小学生

内容=テニスの楽しさを体験しながら、心身共に成長するためのクラスです。

定員=各15人。多数の場合は抽選
費用=各6,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=8月28日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



からだリメイクレッスン

日にち=①9月1日(月) ②9月8日(月) ③9月22日(月) ④9月29日(月)

時間=午前10時~11時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=20歳以上の女性

内容=ヨガの動きを取り入れながら、下半身のシェイプアップと体幹の強化を目指します。

定員=30人。多数の場合は抽選

費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=8月24日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



かんたんロコモ体操

日にち=①10月16日(木) ②10月23日(木) ③11月6日(木)
④11月13日(木)(全4回)

時間=午前9時10分~10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=要介護にならないための体づくりを支援します。運動の方法や動きがぎこちなくなってきた筋肉の動かし方など動ける身体づくりを目指し、椅子を使った簡単なストレッチや体操、筋力トレーニングや有酸素運動を行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,400円(別途エクササイズバンド代600円必要)

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=10月8日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ボールでピラティス

日にち=①9月24日(水) ②10月1日(水) ③10月8日(水)
④10月22日(水) ⑤10月29日(水)(全5回)

時間=午後1時30分~2時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=柔らかく弾力性のある小さなボールを使って、ピラティスの基本エクササイズの動きを誘導・補助することで負荷を掛けて体幹や柔軟性の向上、姿勢改善のストレッチや体幹の強化を行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月16日(火)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



心とカラダを整えるピラティス

日にち=①9月4日(木) ②9月11日(木) ③9月18日(木)
④9月25日(木) ⑤10月2日(木)(全5回)

時間=午前9時10分～10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=呼吸を意識しながら筋肉をバランスよく動かしカラダを整えます。姿勢を改善し、基礎代謝を上げるエクササイズで、疲れにくく太りにくい体を目指します。冷えやこり、むくみの解消さらに若返り効果も期待できます。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=8月27日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



チェアヨガと呼吸法

日にち=①10月6日(月) ②10月20日(月) ③10月27日(月)(全3回)

時間=午前9時10分～10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。体調を整える基本的な力を養います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=1,800円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月28日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



はじめてのヨガ

日にち=①8月29日(金) ②9月5日(金) ③9月12日(金)
④9月26日(金) ⑤10月3日(金)(全5回)

時間=午前9時10分～10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=初めての人でも取り組みやすいように体をほぐすことから始めます。ゆったりとしたリズムの音楽をバックに体を動かしながら、ストレスを解消して体のバランスを整えるエクササイズです。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=8月21日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



らくらく健康教室

日にち=①10月2日(木) ②10月16日(木) ③11月6日(木)
④11月20日(木)(全4回)

時間=午前11時～正午

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=運動に慣れていなくてもできる、簡単で効果的なストレッチや筋力トレーニングを行い、『体力UP』『膝痛や腰痛等の予防・改善』を目指します。

定員=30人。多数の場合は抽選

費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月24日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



健美脚

日にち=①9月24日(水) ②10月1日(水) ③10月8日(水)
④10月22日(水) ⑤10月29日(水)(全5回)

時間=午後2時45分～3時45分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=凝り固まった筋肉をほぐし、筋力や股関節など身体全体を正しく動かして、姿勢改善と健康的で元気な脚のための筋トレとストレッチを行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月16日(火)

申込・問合せ先=田辺中央体育



自律神経を整えて今日から安眠!健康生活

日時=10月6日(月)午後1時30分～3時

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=自宅で簡単にできる「タオルをみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=750円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月28日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



「整体つぼ体操」～痛みは自分で治す!

日にち=①9月4日(木) ②9月11日(木) ③9月18日(木)(全3回)

時間=午後1時30分～2時40分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ボールでツボを刺激した後、筋肉や関節の調整をする体操で、歪のない「ゆるむ身体」にしていきます。

定員=15人。多数の場合は抽選
費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=8月27日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



理学療法士が教える「ぶらぶら体操教室」

日にち=9月3日(水)、10月1日(水)

時間=午前9時45分～11時15分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=手足、体幹を揺らす体操を行います。普段使えていない筋肉を刺激し日常生活の向上を目指します。

定員=各日24人。多数の場合は抽選
費用=各日750円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の8日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



K-POPダンスを始めよう

日にち=①10月6日(月) ②10月13日(祝) ③10月20日(月)

④10月27日(月) ⑤11月3日(祝)(全5回)

時間=午後7時30分～8時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=K-POPの曲を使って、カッコいいダンスを踊ります。ダンスの経験がなくても、リズム取りや基礎を身につけながら楽しめます。

定員=20人。多数の場合は抽選
費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月28日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



J-POP de ヒップホップ

日にち=①10月6日(月) ②10月13日(祝) ③10月20日(月)

④10月27日(月) ⑤11月3日(祝)(全5回)

時間=午後8時45分～9時45分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。知ってる曲を口ずさみながら音楽とダンスを身近に楽しめます。

定員=20人

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=9月28日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ナイターテニス教室

日にち=①9月5日(金) ②9月12日(金) ③9月19日(金)

④9月26日(金) ⑤10月3日(金)(全5回)

(予備日:10月10日(金)、10月17日(金)、10月24日(金))

時間=午後7時20分～8時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=15歳以上の人で、テニス経験者(中学生を除く)

内容=初級者:テニス経験が少しある人。中級者:並行陣でゲームが出来る人。※コーチ判断でクラス変更をおねがいすることがあります

定員=各10人。多数の場合は抽選
費用=各7,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=8月28日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



はじめてのナイターテニス教室

日にち=①10月7日(火) ②10月14日(火) ③10月21日(火)

④11月4日(火) ⑤11月11日(火) ⑥11月18日(火)

⑦11月25日(火) ⑧12月2日(火)(全8回)

(予備日:12月9日(火)、12月16日(火)、12月23日(火)、令和8年1月6日(火))

時間=午後7時20分～8時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=15歳以上のテニス初心者(中学生を除く)

内容=基本的な技術を指導します。

定員=10人。多数の場合は抽選
費用=12,000円

しめきり=9月29日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



陰陽（インヤン）ヨガ

日にち=①9月1日(月) ②9月8日(月) ③9月15日(祝) ④9月22日(月)(全4回)
時間=午後7時30分～8時30分
場所=田辺中央体育館第1会議室
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容=静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養う陰ヨガ、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛える陽ヨガ。陰と陽を取り入れて、身体の柔軟性だけではなく、感情面や精神面へも働きかけるヨガです。
定員=20人。多数の場合は抽選
費用=2,400円
申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。
しめきり=8月24日(日)
申込・問合せ先=田辺中央体育館



らくらく健康教室ステップアップ

日にち=8月28日(木)、9月25日(木)
時間=午前10時30分～正午
場所=田辺中央体育館第1会議室
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容『長時間歩いても疲れず』『一日中、良い姿勢を維持できる』体力のある体づくりを目指して、少し強度の高いトレーニングを行います。
定員=各日24人。多数の場合は抽選
費用=各日750円
申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。
しめきり=開催日の8日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加バドミントン「個バド」

日にち=8月27日(水)、9月24日(水)
時間=午前7時30分～9時30分
場所=田辺中央体育館アリーナ
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容=ペアを作りゲームを行います。
定員=各日先着24人
費用=各日500円
しめきり=開催日の2日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

日にち=8月18日(月)、9月22日(月)
時間=午後7時30分～9時30分
場所=田辺中央体育館アリーナ
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容=簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。
定員=各日先着24人
費用=各日500円
申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。
しめきり=開催日の2日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加フットサル「個サル」

日にち=8月13日(水)、9月10日(水)、10月8日(水)
時間=午前7時45分～9時45分
場所=田辺中央体育館アリーナ
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容=いつもと違うメンバーでプレーすることで応用力が身につく、技術力の向上を目指します。
定員=各日先着24人。
費用=各日1,000円
申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。
しめきり=開催日の2日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加ピックルボール「個ピックル」

日にち=9月3日(水)、9月19日(金)、10月1日(水)、10月17日(金)
時間=水曜日：午後7時30分～9時30分
 金曜日：午後1時30分～3時30分
場所=田辺中央体育館アリーナ
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容=初心者には職員が指導し、初級者以上は集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。
定員=各日20人。多数の場合は抽選
費用=各日500円
申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。
しめきり=開催日の8日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加パデル「個パデル」

日にち=9月17日(水)、10月15日(水)
時間=午後1時20分～2時50分
場所=田辺公園パデルコート
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容=ペアを作り、ゲームを行います。
定員=各日8人。多数の場合は抽選
費用=各日800円
申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。
しめきり=開催日の8日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



滝汗必至!! かんたんボクササイズ

日にち=8月22日(金)、9月19日(金)、10月17日(金)
時間=午後8時～9時
場所=田辺中央体育館第1会議室
対象=15歳以上の人(中学生を除く)
内容=基本動作の確認後に有酸素プログラムを実施し、主に「脂肪燃焼」「体力向上」を目指します。
定員=各日20人。多数の場合は抽選
費用=各日600円
申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。
しめきり=開催日の8日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



ゴルフ教室

日にち=9月20日(土)・9月27日(土)(全2回)

時間=①午前8時30分～10時②午前10時30分～正午受講
希望時間(①又は②)を記入してください。

場所=同志社大学ゴルフ練習場

対象=市内に在住・通勤・通学する小学生

内容=ゴルフの楽しさを体験します。

定員=各15人。多数の場合は抽選

費用=2,400円(きょうだいで参加の場合1人2,000円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名(希望時間番号)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名(⑥⑦⑧は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=8月29日(金)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



フリークライミング教室

日時=10月25日(土)午後1時～2時30分

場所=同志社大学クライミングセンター

対象=市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人

内容=フリークライミングの楽しさ、基本を指導します。

定員=5人。多数の場合は抽選

費用=1,200円(きょうだい・家族で参加の場合は1人1,000円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名(⑥⑦⑧は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月1日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



アーチェリー教室

日時=11月15日(土)午後1時30分～3時

(雨天時:11月22日(土))

場所=同志社大学アーチェリー場

対象=市内に在住・通勤・通学する小学5年生以上の人

内容=アーチェリーの楽しさ、基本技術を指導します。

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=1,200円(きょうだい・家族で参加の場合は1人1,000円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名(⑥⑦⑧は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月22日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



ボクシング教室

日にち=①10月18日(土) ②10月25日(土) ③11月1日(土)

時間=午前11時～午後0時30分

場所=同志社大学真誠館ボクシング場

対象=市内に在住・通学する小学生以上の人

内容=ボクシングの基本を指導します。

定員=各日5人。多数の場合は抽選

費用=1,200円(きょうだい・家族で参加の場合は1人1,000円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名(希望日番号)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=9月24日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



ウェルネスダーツ教室

日時=10月8日(水)午後1時30分～3時

場所=京田辺市立中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人

内容=ウェルネスダーツの基本を指導します。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=1,200円(きょうだい・家族で参加の場合は1人1,000円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=9月24日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



第6回 KDSC ウェルネスダーツ大会

日時=11月22日(土)午後0時30分～4時30分

場所=京田辺市立中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人

内容=チーム戦(1チーム3名)

定員=24チーム。多数の場合は抽選

費用=1人500円(小学生は1人250円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①大会名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名(⑥⑦⑧は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月22日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)





プール教室

障がい児水泳教室

こども

日にち=10月4日～12月6日の毎週土曜日(全10回)
 時間=午前11時10分～午後0時10分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通学する障がいのある幼児(年中以上)から中学生までの人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください)
 定員=10人
 費用=指定キャップ代520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

ベビースイミング教室

こども

日にち=①10月7日～12月9日の毎週火曜日(全10回)
 ②10月3日～12月5日の毎週金曜日(全10回)
 時間=午前11時10分～正午
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住するベビー(6か月～3歳)と保護者
 定員=各20組
 費用=6,520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①又は②どちらかの申込になります。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

4歳児水慣れ教室

こども

日にち=10月3日～12月5日の毎週金曜日(全10回)
 時間=午後3時20分～4時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住する令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児
 定員=12人
 費用=6,520円、指定キャップ代520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

幼児水泳教室

こども

日にち=①10月6日～12月8日の毎週月曜日(全10回)
 ②10月7日～12月9日の毎週火曜日(全10回)
 ③10月2日～12月4日の毎週木曜日(全10回)
 時間=午後3時20分～4時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住する平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれの幼児
 定員=各40人
 費用=6,520円、指定キャップ代520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①～③いずれかの申込になります。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

水中健康体操教室

日にち=10月2日～12月4日の毎週木曜日(全10回)
 時間=午後0時20分～1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

小学生水泳教室

こども

日にち=①10月6日～12月8日の毎週月曜日(全10回)
 ②10月7日～12月9日の毎週火曜日(全10回)
 ③10月2日～12月4日の毎週木曜日(全10回)
 ④10月3日～12月5日の毎週金曜日(全10回)
 ⑤10月4日～12月6日の毎週土曜日(全10回)
 時間=①～④:午後4時30分～5時30分、⑤:午後0時20分～1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通学する小学生
 定員=各55人
 費用=6,520円、指定キャップ代520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①～⑤いずれかの申込になります。
 申込・問合せ先=田辺公園プール



初級ウェーブストレッチ教室

日にち=10月2日～12月4日の毎週木曜日(全10回)
 時間=午後1時～1時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=プールには入りません。
 定員=15人 費用=4,380円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

ウェーブストレッチ教室

プールには入らない教室です。
 日にち=10月3日～12月5日の毎週金曜日(全10回)
 時間=午前10時～11時
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=15人 費用=6,520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

アクアビクス教室

日にち=10月6日～12月8日の毎週月曜日(全10回)
 時間=午前11時20分～午後0時10分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=20人 費用=6,520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

定員=12人 費用=6,520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

肩・腰・膝の運動教室

日にち=10月3日～12月5日の毎週金曜日(全10回)
 時間=午後0時20分～0時40分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=12人 費用=2,480円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

初級のびのびフィットネス教室

プールには入らない教室です。
 日にち=10月2日～12月4日の毎週木曜日(全10回)
 時間=午前10時～10時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=15人 費用=4,380円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

のびのびフィットネス教室

プールには入らない教室です。
 日にち=10月6日～12月8日の毎週月曜日(全10回)
 時間=午前10時～10時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=15人 費用=4,380円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

障がい者水泳教室

日にち=10月6日～12月8日の毎週月曜日(全10回)
 時間=午後5時30分～6時30分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者福祉手帳を持ってい

成人初級水泳教室

日にち=①10月2日～12月4日の毎週木曜日(全10回)
 ②10月4日～12月6日の毎週土曜日(全10回)
 時間=①午後0時20分～1時20分②午後4時20分～5時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=水泳を初めて習う人でも大丈夫。顔付けからクロール、その他3種目を基礎から練習します。
 定員=各24人 費用=6,520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

種目別水泳教室

日にち=10月7日～12月9日の毎週火曜日(全10回)
 時間=午後0時20分～1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、クロールが25m泳げる人(中学生を除く)
 内容=背泳ぎ、平泳ぎを基礎から学びたい、レベルアップしたい人にお勧めです。
 定員=24人 費用=6,520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

る人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください)
 定員=10人 費用=指定キャップ代520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール



催し

Sport

早朝テニス・早朝パデル

日にち=8月の土・日・祝日(8月24日(日)、8月31日(日)を除く。)
 時間=午前7時～9時
 場所=田辺公園テニスコート3面・田辺公園パデルコート1面
 対象=市民(優先使用許可は行いません。)
 費用=テニス:1面2時間1,640円 パデル:1面2時間無料(市内在住・通勤・通学する人)
 申込=テニス:使用希望日前月の26日午前9時から前日の午後7時まで、パデル:使用希望日の30日前より受付。テニス・パデルともに来館申込のみとなります。
 問合せ先=田辺中央体育館

スポーツに親しむ日

日にち=8月9日(土)、9月6日(土)
 時間=午前9時30分～正午
 場所=田辺中央体育館アリーナ
 内容=バドミントン、卓球、ミニバスケット、跳び箱、ミニトランポリン、ピククルボール等を楽しむことができます。
 持ち物=上靴
 費用=1人100円(小学生未満無料)
 申込=不要
 問合せ先=田辺中央体育館



トレーニングルーム利用講習会

トレーニングルームを利用するには、講習会の受講が必要です。

日にち	1部	2部
8月4日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
8月10日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
8月22日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
9月2日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
9月12日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
9月21日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
10月3日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分

場所=田辺中央体育館トレーニングルーム、第2会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

定員=各部先着8人 **費用**=1,000円

申込方法=田辺中央体育館ホームページの申込フォームから申し込んでください。確認メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。来館申込も可能です。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



体成分測定(トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

日にち=トレーニングルーム日程表をご確認ください。

時間=①午前9時20分～9時50分②午前10時～10時30分・午前11時30分～正午③午後6時～6時30分・午後7時30分～8時

場所=田辺中央体育館トレーニングルーム

対象=トレーニングルーム使用承認証を持っている人

内容=簡単な測定を行うだけで、体脂肪や筋力のバランス等、体に関するさまざまな情報が得られ、情報に基づく正しい健康管理の指導を行い、隠れ肥満の早期発見や、生活習慣の改善を図るとともに健康の増進につながります。1人10分

定員=①先着3人②③いずれも先着6人

費用=500円(別途トレーニング使用料300円が必要)

申込方法=来館又は電話で申し込んでください。

申込・問合せ先=田辺中央体育館



卓球の日

日にち=8月16日、23日、30日、9月13日、20日の土曜日、8月11日、18日、25日、9月15日の月曜日

時間=午前9時～午後4時

場所=田辺中央体育館第1会議室

内容=卓球2卓貸出し。

持ち物=上靴

費用=1台1時間500円。ピン球・ラケットは無料貸出し。

申込=当日、窓口で申し込んでください。

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ファミリーデー

日時=9月6日(土)午後0時20分～1時20分

場所=田辺公園プール

対象=中学生以下の人と保護者(小学4年生以上の人は、子どものみでの利用可)

内容=屋外プールサイドで水鉄砲や水風船等を使って自由に遊べます(屋外プールは利用できません。ファミリーデーの前後の時間に屋内プールを利用することはできます)。家族や友達同士でご参加ください。

定員=先着50人

費用=100円(別途、入場料が必要)

申込方法=来所又は電話で申し込んでください。

申込・問合せ先=田辺公園プール

第31回京田辺市水泳記録会

日時=9月7日(日)午前10時30分～午後3時

場所=田辺公園プール

対象=小学生以上の人

内容=男女別、年齢別に区分し競技を行います。

定員=先着200人

申込方法=来所で申し込んでください。

申込・問合せ先=田辺公園プール

京田辺市マラソン大会

日時=10月19日(日)午前9時15分開会式

場所=田辺木津川運動公園

対象=自己管理において十分な健康管理のもと、参加種目を走りきることに支障がない人

内容=小学生・中学生・一般・壮年各男女部門、ファミリーペア、キッズチャレンジ(年少・年中・年長)

定員=先着1,020人。各部門20人～100人

費用=小学生700円、中学生1,200円、一般・壮年(3km)1,900円、一般・壮年(10km)2,200円、ファミリーペア1,600円、キッズチャレンジは無料

申込方法=スポーツエントリーより申し込んでください。

申込期間=8月6日(火)午前9時～9月12日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会



京田辺市生涯スポーツフェスティバル

日時=10月5日(日)午前10時～午後3時

場所=田辺中央体育館及び周辺

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=スポーツがいっぱいの日～みんなのチャレンジにエールをおくるまち～▼スポーツに親しむ日無料開放▼パルクール鬼ごっこが体験できます。▼体育館周辺ではエア遊具やスポーツ体験ができます。▼キッチンカーも来るので1日中楽しめます。

申込不要。当日直接会場へお越しください。

費用=無料

問合せ先=スポーツ協会



市民総体ゴルフ競技

日時=9月26日(金)午前8時集合

場所=宇治カントリークラブ

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人及びスポーツ協会会員で18歳以上の人

内容=ダブルペリア方式 定員=先着48人(12組)

費用=12,000円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=8月23日(土)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

フィットネスカウンセリング

日にち=トレーニングルーム日程表をご確認ください。

時間=①午前10時～10時40分・午前10時40分～11時20分・午前11時20分～正午②午後4時～4時40分・午後4時40分～5時20分・午後5時20分～6時③午後6時～6時40分・午後6時40分～7時20分・午後7時20分～8時

場所=田辺中央体育館トレーニングルーム

対象=トレーニングルーム使用承認証を持っている人

内容=体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズに合った効果的なトレーニングメニューを提供します。1人40分

定員=1日先着3人

費用=1,000円(別途トレーニング使用料300円が必要)

申込方法=来館又は電話で申し込んでください。

申込・問合せ先=田辺中央体育館



市民総体歩こう会

日にち=10月13日(祝)

集合時間=近鉄壱阪山駅改札出口付近午前9時30分

場所=奈良県明日香村(キトラ古墳・高松塚古墳他)

対象=市内に在住・通勤・通学する小学生(保護者同伴)以上の人及びスポーツ協会会員で小学生以上の人

内容=約9km

費用=300円(小学生は無料)。別途運賃が必要

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=9月30日(火)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体ソフトテニス競技兼府民総体京田辺市予選会

日時=9月7日(日)午前9時受付

場所=田辺公園テニスコート

対象=市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人及びスポーツ協会会員で中学生以上の人

内容=一般・成年・シニア・中学生 各男子・女子ダブルス

定員=中学生については、男女各10チームまで

費用=中学生300円/人・一般500円/人

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=8月20日(水)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体剣道競技

日時=10月26日(日)午前9時～

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の経験者及びスポーツ協会会員で剣道・居合道の経験者

費用=小・中学生300円、一般500円(当日集めます。)

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=9月29日(月)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

第11回スポーツ写真コンテスト

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=京田辺市のスポーツに関する写真を募集します。四つ切り又はA4サイズ。データは1536×2048ピクセル(約300万画素以上)以上を推奨。単写真のみ。応募に当たっての注意事項は、ホームページで確認してください。

応募方法=持参・郵送・電子メールにてご応募ください。

しめきり=令和8年1月30日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

スポーツリーダー研修会

日時=8月31日(日)午前10時30分～正午

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=講演会 テーマ「夢をあきらめない」

費用=無料

申込方法=二次元コードから申し込んでください。

申込・問合せ先=スポーツ協会



パデル無料体験会

日にち=8月23日(土)、30日(土)、9月13日(土)
 時間=①午前9時～10時30分②午前11時～午後0時30分
 場所=田辺公園パデルコート(集合場所は、15分前に田辺中央体育館受付)
 対象=市内在住・通勤・通学する人
 内容=公営で日本初のパデルコートで日本ランカーより指導を受け、パデルのルール、基本ショットからパデル特有のショットまでパデルの魅力を90分間楽しく体験します。

定員=各回5人(先着順)(6月の無料体験会に参加した人は参加できません。一人1回のみ)
 費用=無料(ラケット・ボールも無料貸出)
 しめきり=各開催日の2日前
 申込方法=最終ページの〈スポーツ教室〉の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺中央体育館

..... Culture

第35回北部夏まつり

日時=8月31日(日)午後4時30分～7時15分
 場所=大住中学校体育館
 内容=夕涼みコンサート及び模擬店
 問合せ先=北部住民センター

第37回京田辺市民邦楽発表会

日時=8月24日(日)午後1時30分開演
 場所=中央公民館大ホール
 内容=邦楽の発表
 費用=無料
 問合せ先=京田辺市文化協会



第40回京田辺市民詩吟詩舞発表会の出演者を募集

日時=10月12日(日)午後1時30分～5時
 場所=中央公民館大ホール
 対象=市内在住・通勤・通学する人
 内容=詩吟詩舞の発表 費用=無料

申込方法=京田辺市文化協会(中央公民館内)に備え付けの申込用紙に、必要事項を書いて申し込んでください。
 しめきり=8月22日(金)午後5時
 申込・問合せ先=京田辺市文化協会



お知らせ

屋外プールを開放

期間=7月1日(火)～8月31日(日)
 内容=詳細は、田辺公園プールのホームページをご確認ください。
 問合せ先=田辺公園プール

プールの休所

9月17日(水)～24日(水)は、施設点検・工事のため、田辺公園プールを休所します。
 問合せ先=田辺公園プール

すきま時間でストレッチ ～スポーツ推進委員より～

問合せ先=文化・スポーツ振興課

床の上に横になって行うストレッチを紹介します。腰痛の改善に効果的です。



- ①仰向けになり両膝を立て、両手を肩の高さで上げます。肩に力が入らないように注意しましょう。
 ②両膝を揃えて横に倒し、顔は両膝とは逆側に向けて5～10秒キープ ③反対側も同様に左右各2～3回



- ①仰向けに寝た状態から ②左膝を引き上げて胸に着けるように抱えて5～10秒キープ
 ③そのままの体勢から右膝も同様に引き上げて、両膝を胸に着くように抱えて5～10秒キープ。両脚を元に戻して、今度は右膝から同様に繰り返します。これを2～3セット行います。息は止めないでください。

① 申込方法・問合せ先



《 学びの教室 》



社会教育課ホームページの各施設ごとの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。
往復はがきの往信用に①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦保育(各講座開始日において満1歳～就学前。抽選で5人)を希望する人は子どもの氏名と年齢を、返信用に郵便番号・住所・氏名を書いて申込先へ郵送してください。はがき1枚につき1人1講座。来所申込の場合は、はがきを持参。企業等からの申込は不可。申込はがきに保育希望の記載がない場合や講座途中から等の保育の受付はしません。講座の抽選結果については、当選者のみのメールにてお知らせします。



《 スポーツ教室 》

田辺中央体育館ホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。
確認メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。
来館申込の場合は、はがきを持参してください。市外在住の方も教室参加可能です。抽選時の優先は市内に在住・通勤・通学する人が優先です。



《 プール教室 》

申込方法	はがき	往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦泳力(顔つげができない・できる、浮くことができる、クロールで何メートル泳げる等の泳力、以前水泳教室に参加し練習のあゆみの認定級)を、返信用に郵便番号、住所、氏名を書いて郵送してください。
	来 所	プール利用時間内にはがきを持参してください。
	ホームページ	田辺公園プールホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。
申込受付期間		8月7日(木)～8月26日(火)(必着)。数日たっても通知が届かない場合は、電話でお問い合わせください。抽選の場合は、8月28日(木)に抽選を行います。
受講料納入期間		受講決定者は、9月1日(月)～9月13日(土)(3日(水)、10日(木)を除く)に田辺公園プールで受講料を納入してください。期間内に納入されない場合は、受講資格を取り消します。

② 各施設・団体への申込・問合せ先

施設・団体名	住 所	電話番号・FAX	メールアドレス
社会教育課	〒610-0393 田辺80	☎64-1394 FAX 64-1390	syakyo@city.kyotanabe.lg.jp
文化・スポーツ振興課	〒610-0393 田辺80	☎63-1302 FAX 64-1305	bunka@city.kyotanabe.lg.jp
中央公民館	〒610-0331 田辺丸山214	☎62-2552 FAX 62-2519	koumin-kan@city.kyotanabe.lg.jp
北部住民センター	〒610-0343 大住内山1-1	☎63-7955 FAX 63-7956	toutiku@city.kyotanabe.lg.jp
中部住民センター	〒610-0311 草内美泥22-2	☎64-8810 FAX 64-8820	seseragi@city.kyotanabe.lg.jp
田辺中央体育館	〒610-0331 田辺丸山19	☎62-1501 FAX 62-1534	sec@kyotanabe-gym.jp
田辺公園プール	〒610-0331 田辺丸山8	☎65-3113 FAX 65-3223	tanabekouenpool@ksc-kk.com
一般社団法人 京田辺市文化協会	〒610-0331 田辺丸山214	☎29-9118 FAX 29-9119	info@kyotanabe-bunka.jp
NPO法人京田辺市 スポーツ協会	〒610-0331 田辺丸山19	☎29-9008 FAX 62-1534	jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp
KDSC(京たなべ・ 同志社スポーツクラブ)	〒610-0331 田辺丸山19	☎090-6968-9600	info@kdsc.jp

注) 都合により開催日時・内容が変更になることがあります。上記連絡先へお問い合わせください。